

HSC・行き渋りっ子と親のための 夏休みロードマップ

「頑張らせる」より 「土台を整える」夏に

繊細な子にとって夏休みは、
すり減った心の電池を
じっくり充電し直せる40日間。

大切なのは、
時期に合わせて
親のかかわり方を変えること。



STEP1 入り口
ゆるめる・許可する



STEP2 真ん中
小さく動く・小さく成功する



STEP3 明け直前
不安を予防する・ハードルを下げる

STEP1



入り口

7月下旬～8月上旬



ゆるめる・許可する

学期末で、繊細な子の心の電池はほぼ空っぽ。
まずは回復が最優先の時期。



子どもと一緒にやること

- 「夏休みは、いっぱい休んでいい時間だよ」と伝える
- 起きる時間のゆるい約束を1つだけ
例：「10時までには起きる」
- 親から「学校の話」を一旦振らない
子から話したら、しっかり聞く



親が意識すること

- 「二学期どうする？」は、この時期は話し合わない
- 「宿題やった？」を朝イチの第一声にしない
- 宿題の量より「今日ちょっと笑えたか」を1日の合格ラインにする



ワンポイント

入り口でしっかり休めた子ほど、真ん中で動き出せます。
焦って予定を詰めなくて大丈夫。



次に進むサイン

朝、自分から起きてくる日が増えてきたら、真ん中へ

STEP2 | ☀ 真ん中

8月中旬

小さく動く・ 小さく成功する

電池が少し回復してくる時期。
「できた」を1個ずつ貯金するフェーズ。



子どもと一緒にやること

- 「これならできそう」を子ども自身に選ばせる
宿題1ページ/お手伝い1つでOK
- 家族以外との「ゆるい接点」を1つ
祖父母・オンライン・
空いている図書館など
- 好きなこと、夢中になれることに
思いっきり時間を使わせる



親が意識すること

- 結果より「自分で決めて、
やれたこと」を言葉にする
例:「自分で決めたの、すごいね」
- 他の子と比べる情報から、
少し距離をとる
- 「わがまま」ではなく
「刺激を処理している」と
捉え直す



ワンポイント

「大勢・初めて・急に」ではなく、
「少人数・慣れた・予告あり」から。



次に進むサイン

「やってみようかな」が子どもから出たら、明け直前へ



戻ってOK

まだしんどそうなら、入り口に戻って大丈夫。
回復のペースは子どもごとに違います。





不安を「予防」する ハードルを下げる



二学期が近づき、
子どもの不安がぶり返しやすい時期。
ここが一番、親の出番。



子どもと一緒にやること

- 生活リズムを1日15分ずつ、
少しずつ戻す
- 「行く／行かない」の0か100にしない
「1時間だけ」「保健室」「先生に会うだけ」
- 「何が一番いや？」と聞き、
不安を責めずに言葉にさせる



親が意識すること

- 「行けるよね？」ではなく
「どんな形なら行けそう？」と一緒に探す
- 二学期が始まってからの「逃げ道」を
先に用意しておく
- 先生に、この子の様子を
事前共有しておく



ワンポイント

「完全に行けること」をゴールにしない。
「行けなくても、この子は大丈夫」という
親の安心が、一番の土台です。



夏休みは、テストでも勝負でもありません。

「学校に行けるか」より

「この子が、自分は大丈夫と思えるか」を
育てる40日間。

